



**TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
ÅBO YRKESHÖGSKOLA**

Opinnäytetyö

**ERITYISTÄ TANSSIA
Kehitysvammaisen nuoren
tanssiharrastus**

Elisa Huovila

Esittävän taiteen koulutusohjelma

2009

TURUN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Koulutusohjelma: Esittävän taiteen koulutusohjelma	
Tekijä: Elisa Huovila	
Työn nimi: Erityistä tanssia – Kehitysvammaisen nuoren tanssiharrastus	
Suuntautumisvaihtoehto: Tanssin suuntautumisvaihtoehto	Ohjaajat: Tarja Yoken, David Yoken
Opinnäytetyön valmistumisajankohta: Kevät 2009	Sivumäärä: 39
<p>Jokaisella on oikeus harrastukseen. Sopivan harrastuksen löytäminen on tärkeää kaikille kasvaville lapsille ja nuorille, mutta erityisen tärkeää se on kehitysvammaisille. Tanssi harrastuksena soveltuu kaikille, koska sitä pystytään muokkaamaan jokaiselle sopivaksi. Tämä taiteellisen opinnäytetyön kirjallinen osa käsittelee kehitysvammaisten mahdollisuuksia tanssin harrastamiseen Suomessa. Opinnäytetyön taidetekona on duetto nimeltä Seinäs.</p> <p>Työn ensimmäisessä luvussa esitellään työn aihe sekä taustoja aiheen valinnalle. Toisessa luvussa perehdytään vammaisuuden ja kehitysvammaisuuden käsitteisiin sekä tarkastellaan yhden yleisimmän kehitysvammadiagnoosin, Downin oireyhtymän, tyypillisiä piirteitä. Kolmannessa luvussa käsitellään aluksi erityisoppilaan tarpeita liikunnan harrastamisessa. Työn päätavoite on pohtia tanssiharrastuksen merkitystä kehitysvammaiselle nuorelle fyysisestä, henkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Lisäksi selvitetään tanssiharrastuksen ja tanssiterapian eroja ja yhtäläisyyksiä sekä pohditaan eri tanssilajien soveltuvuutta kehitysvammaisen lapsen ja nuoren harrastukseksi.</p> <p>Neljännessä luvussa selvitetään erityistanssin nykypäivän tilannetta ja sen mahdollisuuksia kehittyä tulevaisuudessa. Samalla pohditaan erityistanssin opettajaan kohdistuvia odotuksia sekä tämän mahdollisuuksia kouluttautua erityistanssin alalla. Työ päättyy tekijän ajatuksiin työprosessista ja odotuksiin erityistanssin tulevaisuudesta.</p>	
Hakusanat: tanssi, erityisopetus, kehitysvammaisuus, Downin oireyhtymä	
Säilytyspaikka: Turun ammattikorkeakoulun kirjasto	

Degree Programme: Faculty of Performing Arts	
Author: Elisa Huovila	
Title: Special Dance – Dance As A Hobby For Youth With Intellectual Disabilities	
Specialization line: Department of Dance	Instructors: Tarja Yoken, David Yoken
Date: Spring 2009	Total number of pages: 39
<p><i>This study is written as partial fulfillment of the Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences. The artistic choreographic part of the degree is a performance work for two dancers, Seinäs / Your Wall.</i></p> <p>Everyone has the right to have a hobby they enjoy. Dance is a hobby that can be adapted for everyone. The need for a hobby is especially great among people with disabilities. In this written work the author uses a group interview and written literature to find out about the possibilities of dance for young people with intellectual disabilities in Finland.</p> <p>The first chapter presents the subject area of the research and gives background to why this specific topic was chosen. The second chapter introduces the concepts of general disabilities and intellectual disabilities. This chapter also describes the known causes and typical features of one of the most common diagnoses, Down Syndrome. Chapter three articulates the main topic of the research. It looks into the importance of dancing for a young adult with an intellectual disability, focusing on the physical, mental and social aspects. The author describes what should be taken into consideration when teaching children with intellectual disabilities and these children's challenges in physical training. The concentration is on dance as a hobby, rather than a form of therapy (dance therapy). The research also explores dance styles that are best suitable for young people with intellectual disabilities and how a dance teacher can make any dance style more accessible for everyone.</p> <p>The fourth chapter examines the current situation of dance for people with special needs in Finland. It brings forth the need for special dance education, and also describes the reality of what is being done to develop and increase dancing possibilities for young people with disabilities. The author briefly comments upon what is expected from a special dance education teacher and his / her possibilities of studying further in this field. The written work ends with the author's final thoughts about the research process and some expectations for the future of special dance education.</p>	
Keywords: dance, special dance education, intellectual disability, Down Syndrome	
Deposited at: The Turku University of Applied Sciences, Arts Academy Library	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	VAMMAISUUS	6
2.1	Vammaisuuden määrittely	6
2.2	Kehitysvammaisuus	7
2.3	Kehitysvammaisuuden syyt ja tyypilliset piirteet	8
3	KEHITYSVAMMAISET TANSSIN HARRASTAJINA	10
3.1	Kehitysvammaisten liikunnalliset rajoitukset ja tarpeet	10
3.2	Kehon, tilan ja ajan hahmotus liikkeessä	12
3.3	Taiteen merkitys kehitysvammaisille	14
3.4	Tanssi – ei terapiaa vaan harrastus	15
3.5	Tanssiharrastuksen merkitys kehitysvammaisille	20
3.6	Eri tanssilajien soveltuvuus kehitysvammaisille	23
4	ERITYISTANSSI SUOMESSA	27
4.1	Käsitteiden moninaisuus	27
4.2	Erityistä opettajaa etsimässä	28
4.3	Nykpäivää ja tulevaisuutta	29
5	LOPUKSI	34
	LÄHTEET	36

1 JOHDANTO

Kiinnostukseni vammaisuuteen on peruja lapsuudestani. Isäni on erityisliikunnan professori ja hän otti minut mukaan mennessään ohjaamaan vammaisten lasten liikuntakerhoa. Olin kerhossa lapsena muiden joukossa ja koin kuinka sympaattisia ja ystävällisiä useimmat vammaisista lapsista olivat. He myös nauttivat liikkumisesta ja fyysisestä tekemisestä silminnähden. Muisto siitä sai minut nyt aikuisena pohtimaan tanssia kehitysvammaisten näkökulmasta. Totesin, etten ollut kuullut puhuttavan aiheesta oikeastaan koskaan. Mielestäni jokaisen ihmisen on saatava tanssia. Jokainen myös kykenee tanssimaan. Tanssi on siitä hieno laji, että sen voi muuntaa jokaiselle sopivaksi. Samoin se voi antaa jokaiselle jotain, kullekin omalla tavallaan. Uskon, että kehitysvammaiset voivat hyötyä tanssista taidemuotona ja harrastuksena, ei ainoastaan hoitomuotona, tanssiterapiana. Tanssilla kun on annettavaa niin fyysisesti, henkisesti kuin sosiaalisestikin. Haluan selvittää miten kehitysvammaiset lapset ja nuoret kokevat tanssin ja mitä se heille antaa. Lisäksi minua kiinnostaa tutkia erityistanssin tilannetta ja mahdollisuuksia Suomessa.

Rajasin aiheeni koskemaan kehitysvammaisia, koska koen, että liikuntavammaisten tanssi on yleisesti tunnetumpi käsite. Esimerkiksi pyörätuolitanssia on ollut esillä myös televisiossa. Haluan laajentaa ihmisten käsitystä erityistanssista tuomalla esiin sen tuntemattomamman puolen: kehitysvammaiset tanssin harrastajina.

Tiedonhankintamenetelmät

Huomasin jo varhaisessa vaiheessa työtäni, etten tule löytämään riittävästi täsmällistä tietoa aiheestani pelkästään kirjoista. Täydentääkseni tiedonhankintaani halusin mennä kentälle ja nähdä millaista työtä kehitysvammaisten tanssin parissa tehdään. Otin yhteyttä Turun alueen tanssikouluihin ja muihin järjestöihin selvittääkseni tarjotaanko kehitysvammaisille tanssimahdollisuuksia. Löysin turkulaisen tanssikoulun, Tanssituvan, jonka toimintaan kuuluvat kehitysvammaisten tanssitunnit. Yhtenä tiedonhankintamenetelmänä käytin omakohtaista seuranta ja haastattelua. Seurasin kehitysvammaisten diskotanssituntia, jonka alullepanijana on Paimion Seudun

Kehitysvammaisten Tukiyhdistyksen jäseniä. Sain myös haastateltavakseni muutaman tunnilla käyvän kehitysvammaisen nuoren äidin.

2 VAMMAISUUS

2.1 Vammaisuuden määrittely

Vammaisuus on yleiskäsite, jonka alle kuuluvat erilaiset psyykkiset, fyysiset ja fysiologiset rajoitukset ja vammat. Rajoitteet ja vammat voivat aiheuttaa toimintavajavuuden, jolloin ihmisen fyysinen ja psyykkinen toimintakyky on rajoittunut tai puutteellinen. Vammasta ja toimintavajavuudesta voi puolestaan aiheutua sosiaalinen haitta, jolloin henkilö ei pysty toimimaan yhteiskunnassa täysipainoisesti ja omaksumaan hänelle oletettuja rooleja. Vamma voi olla poikkeama kehon toiminnassa tai rakenteessa. Esimerkkinä tästä on selkänikamien ja -ytimen synnynnäinen epämuodostuma, joka aiheuttaa selkäydintyrän tai selkäydinkohjun. Rajoitus sen sijaan ei ole rakenteellinen poikkeama, mutta voi muulla tavoin estää tai hankaloittaa henkilön sosiaalista ja yhteiskunnallista osallistumista. Rajoituksesta esimerkkinä on amputoitu raaja. (Huovinen, Hämäläinen & Karjalainen 2003 [viitattu 3.1.2009]; Tampereen kaupunki 2005 [viitattu 28.10.2008]; World Health Organization 2008 [viitattu 3.9.2008].)

Vammaa ei nykyään enää pidetä yksilön ominaisuutena vaan ennemminkin yksilön edellytysten ja ympäristön vaatimusten välisenä suhteena. Vammasta aiheutuva toimintavajavuus tai sosiaalinen haitta ovat riippuvaisia siitä ympäristöstä, jossa henkilö kulloinkin elää. Vamman aiheuttamaa haittaa voidaan siis myös pienentää muuttamalla ympäristön olosuhteita ja poistamalla esteitä. Vammaisuus ei ole sairautta, huono-osaisuutta eikä työkyvyttömyyttä, sillä se on pysyvää. Vamman vaikeusaste voi kuitenkin muuttua.

Vammaisuutta on aikojen kuluessa määritelty monella eri tavalla. Määritelmiä kehitetään jatkuvasti tarkemmiksi ja totuudenmukaisemmiksi. Esimerkiksi vuonna 2004

julkaistiin suomennettu versio WHO:n uudesta ICF-luokituksesta (International Classification of Functioning, Disability and Health) nimellä Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Se kuvaa henkilön biopsykososiaalista toiminnan tilaa huomioiden kehon toiminnot, suoritukset ja yhteiskunnallisen osallistumisen. Uusi luokitus pyrkii luomaan aiempaa positiivisempia mielikuvia käyttämällä uusia termejä. Esimerkiksi vanha termi toimintavajavuus (disability) on nykyään *aktiivisuus* (activity) ja sosiaalinen haitta (handicap) on uudessa luokituksessa *osallistuminen* (participation). Uudessa ICF-luokituksessa todetaan myös, että vammaisuus ei koske vain hyvin pientä väestön osaa. Jokainen tuntee joskus terveytensä heikentyneen ja voi näin kokea jonkinasteista vajavuutta päivittäisessä toiminnassaan (disability). (Tampereen kaupunki 2005 [viitattu 28.10.2008]; WHO 2009 [viitattu 24.2.2009]; Nygård 2009 [viitattu 16.4.2009].)

2.2 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammalla tarkoitetaan yleensä älyllistä kehitysvammaa. Kehitysvammaisiksi leimataan usein henkilöt, jotka ovat hieman erikoislaatuisia eivätkä selviä ongelmitta yhteiskunnan vaatimista arkisista toimista. Kehitysvammaisuus johtuu hermoston rakenteellisesta tai toiminnallisesta häiriöstä tai vauriosta. Se voi kehittyä joko ennen syntymää (prenataalisesti), synnytyksessä (perinataalisesti) tai syntymän jälkeen (postnataalisesti). Maailman terveysjärjestö WHO ylläpitää maailmanlaajuisia lääketieteen tautiluokitusta, joka on kansallinen ja kansainvälinen sopimus tautien nimeämisestä ja luokittelusta. Vammaisuus ei ole sairautta mutta siitä huolimatta se on listattuna samassa luokituksessa sairauksien kanssa. (Forsius 2007 [viitattu 28.4.2009].)

Tämä WHO:n tautiluokitus hyväksyttiin Suomessa vuonna 1995. Siinä kehitysvammaisuus määritellään tilaksi, jossa henkinen suorituskky kehittyy puutteellisesti tai ei ollenkaan. Yleistymässä on kuitenkin yhdysvaltalaisen kehitysvammatutkimuksen järjestön ja kehittämissyksikön AAMR:n (American Association on Mental Retardation) määritelmä vuodelta 1992, jossa todetaan seuraavasti:

”Kehitysvammaisuus tarkoittaa tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Sille on ominaista merkittävästi keskimääräistä heikompi älyllinen toimintakyky, johon samanaikaisesti liittyy rajoituksia kahdessa tai useammassa seuraavista adaptiivisten taitojen yksilöllisesti sovellettavista osa-alueista: kommunikaatio, itsestä huolehtiminen, kotona asuminen, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, itsehallinta, terveys ja turvallisuus, oppimiskyky, vapaa-aika ja työ. Kehitysvammaisuus tulee ilmi ennen kahdeksaatoista ikävuotta.” (Mälkiä & Rintala 2002, 32 - 33.)

Kehitysvamman diagnosoinnissa on ennen käytetty Stanford Binetin älykkyysosamäärätestiä, josta saadut tulokset vastaavat WHO:n kehitysvammaisuuden tasoja: 69–50 pistettä, lievä (educable), 49–36, keskitasoinen (trainable), 35–20, vaikea (dependent) ja alle 20, syvä kehitysvamma (life support). Nykyään ei kuitenkaan käytetä pelkkää ÄO:n mukaista jaottelua, vaan katsotaan myös ympäröivään yhteiskuntaan sopeutumista. Eräs kehitysvammaisuuden luokitteluperuste on myös tuen tarve, joka määritellään seuraavilla neljällä ulottuvuudella: älyllinen toiminta ja adaptiivinen käyttäytyminen, psykologiset-emotionaaliset seikat, vamman syihin, terveyteen ja fyysiseen toimintaan liittyvät seikat sekä ympäristötekijät. (Mälkiä & Rintala 2002, 34.)

Tuen tarpeeseen vaikuttavat oleellisesti myös kehitysvammaisilla usein esiintyvät lisävammat. Yleistäen voidaan sanoa, että vaikeasti ja syvästi kehitysvammaisilla on enemmän fyysisiä lisävammoja kuin lievemmin kehitysvammaisilla. Lievissä kehitysvammoissa psyykkiset ja psykososiaaliset häiriöt ovat tyypillisempiä. (Mälkiä & Rintala 2002, 34.)

2.3 Kehitysvammaisuuden syyt ja tyypilliset piirteet

Perinteisesti kehitysvammaisuuden syyt on jaettu kahteen kategoriaan, biologisiin ja psykososiaalisiin syihin. Usein vammaisuus voi olla monien asioiden yhteissumma, jolloin kaksijakoinen kategorisointi ei enää riitä. Nykyään nähdään, että vammautumiselle voi altistaa usean riskitekijän samansuuntainen vaikutus. Kehitysvammojen syitä on monenlaisia, joista merkittävimmät ovat perintötekijöistä

johtuvat syyt (n. 30 %). Muut pre-, peri- ja postnataaliset syyt muodostavat 40 % kehitysvammoista, kun taas lopuille 30 %:lle ei löydy tarkkaa syytä. On sanottu, että jopa 30 prosentissa vaikeista ja 50 prosentissa lievista kehitysvammoista syy jää täysin epäselväksi. Tunnettuja kehitysvammaisuuden syitä ovat muun muassa kromosomimuutokset, äidin raskauden aikaiset infektiot, myrkytykset ja runsas alkoholinkäyttö, sikiön synnytyksen aikaiset aivovauriot tai hapen puute, Rh-tekijä, lapsuuden tapaturmat tai synnynnäiset aineenvaihduntahäiriöt. (Mäki 2001 [viitattu 3.1.2009]; Mäkiä & Rintala 2002, 33.)

Kehitysvammaisella lapsella on vaikeuksia oppimisessa ja ymmärtämisessä ja hänen kuvansa maailmasta on yksinkertainen ja konkreettinen. Motorisesti kehitysvammainen on usein kömpelö, ja fyysinen kunto on heikompi kuin ikäisillään vammattomilla. Myös ajan ja paikan hahmottamisessa voi olla ongelmia. Kehitysvammoihin liittyy monesti jokin lisävamma esimerkiksi puhe-, näkö- tai kuulovamma, diabetes, epilepsia tai psyykkisiä häiriöitä. (Huovinen ym. 2003 [viitattu 3.1.2009].)

Downin oireyhtymä

Downin oireyhtymä on yleinen kehitysvammaisuuden muoto: noin 10 %:lla kaikista kehitysvammaisista on Downin oireyhtymä. Se on yleisin kromosomihäiriö, mutta muitakin kehitysvammaisuutta aiheuttavia kromosomipoikkeamia tunnetaan. Suomessa noin 70 perheelle vuodessa syntyy Down-lapsi. Oireyhtymän aiheuttaa 21. kromosomin kolminkertaistuminen eli trisomia. Tämä tarkoittaa, että kromosomia 21 on kahden sijasta kolme. Poikkeaman aiheuttaa satunnainen sukusolun, yleensä munasolun, kehityshäiriö – trisomia ei ole perinnöllinen. Downin oireyhtymä on melko näkyvä kehitysvammaisuuden muoto, johon liittyy muutamia tyypillisiä ulkoisia piirteitä. Kaikki piirteet eivät tosin ilmene kaikilla. Henkilöt, joilla on Downin oireyhtymä, ovat usein tavallista pienempiä ja hieman pyöreitä. Heillä on pienet kädet ja jalat sekä korvat, nenä ja suu. Down-ihmisen kaula on lyhyt, pää ja keskikasvot ovat litteät, silmän yläluomet ovat vinot ja jalkapohjat lättänä. Monilla esiintyy nivelten yliliikkuvuutta etenkin kaularangan nikamissa sekä muutenkin nivelten löysyyttä ja hypotoniaa eli lihasvelttoutta. Poikkeuksellista muihin kehitysvammoihin verrattuna on, että Down-

lapsilla esiintyy monesti synnynnäisiä sydänvikoja. Leukemian ja kilpirauhasen vajaatoiminnan riskit ovat tavallista väestöä huomattavasti suuremmat, samoin riski sairastua hengitystie- ja korvatulehdukseen. Downin oireyhtymässä perusaineenvaihdunta on heikentynyt. Sen vuoksi ravinnon ja liikunnan määrään ja laatuun on kiinnitettävä huomiota. (Huovinen ym. 2003 [viitattu 3.1.2009]; Wilska 2006 [viitattu 7.4.2009]; Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2008 [viitattu 7.4.2009]; Downin oireyhtymä 2009 [viitattu 7.4.2009].)

3 KEHITYSVAMMAISET TANSSIN HARRASTAJINA

3.1 Kehitysvammaisten liikunnalliset rajoitukset ja tarpeet

Liikunnallisten harrastusten kokeileminen on tärkeää kaikille lapsille ja nuorille. Kehitysvammaiset saattavat kuitenkin olla arkoja ja ujoja osallistumaan liikunnallisiin tehtäviin. Turvalliset ja mukavat tilaisuudet liikunnan harrastamiseen ovat siksi erityisen tärkeitä. Toisaalta vammaiset oppilaat saattavat olla jopa innostuneempia liikunnasta kuin vammattomat ikätoverinsa. Liikunnan harrastaminen parantaa todistetusti henkilön fyysistä kuntoa ja motorisia taitoja. Kehitystä tapahtuu riippumatta siitä, onko henkilö vammaisen vai ei. (Eichstaedt & Lavay 1992, 197.) ”Liikunta ja tanssi tuovat ihmiselle myös hyvää oloa ja lisäävät ihmisen sisäistä hehkoa”, uskoo Jorma Uotinen (Katko 2007, 14). Tämäkään totuus ei päde ainoastaan vammattomiin liikunnan harrastajiin, vaan positiiviset vaikutukset ovat nähtävissä myös kehitysvammaisten liikunta- ja tanssiharrastuksissa.

Kehitysvammaisuuden eri muodoille on yhteistä lapsen heikompi motorinen kyvykkyys ja hidas kehittyminen liikunnassa verrattuna omanikäisiinsä vammattomiin lapsiin. Kehityksellisten teorioiden mukaan kehitysvammaisten psykomotoriset kehitysvaiheet etenevät samassa järjestyksessä kuin vammattomienkin lasten mutta vain hitaammin ja epätasaisemmin. Motoriikassa voi ilmetä myös joitakin laadullisia virheitä. Kehityksen hitaus johtuu toiminnan vajavuudesta ja lisävammoista. Motorinen kömpelyys voi ilmetä eri tavoin. Esimerkiksi Down-lapsilla havaitaan yleensä motorisessa kehityksessä

lihasvelttoutta ja -heikkoutta (Wilska 2006 [viitattu 3.1.2009]). Monille kehitysvammaisille kömpelyys voi aiheuttaa sen, etteivät he pidä liikkumisesta. Liikunta aiheuttaa enemmän mielipahaa kuin onnistumisen tunteita. Siksi erilaisten liikuntalajien kokeileminen ja sitä kautta positiivisten liikuntakokemusten saaminen onkin kehitysvammaisille erityisen tärkeää. (Malila 2006, 21.)

Perusliikkeiden oppiminen ja hienomotoriikkaa vaativien liikkeiden suorittaminen on kehitysvammaisille hankalaa. Oppimista vaikeuttaa myös huono kehon hahmotus ja kehitysvammaisilla yleiset koordinaatiohäiriöt. Usein hidastempoinen harjoitus sopii vammaisille paremmin kuin nopea. Liikkeen tai harjoituksen hahmottaminen sekä liikeradan oppiminen vievät aikaa. Mitä hitaammin liikkeen saa tehdä sitä varmemmin se sujuu oikein. Liikuntaa harrastettaessa tulee väistämättä vastaan myös kehitysvammaisten lisävammat. Down-lapsen tyypillisiä lisävammoja ovat rakenteellinen sydänvika (n. 30 - 50 %:lla), nivelten yliliikkuvuus erityisesti kaularangan ylimmissä nikamissa ja alttiut hengitysteiden infektioille. Lapsi, jolla on sydänvika, ei pysty osallistumaan fyysisesti raskaaseen opetukseen täysipainoisesti. Nivelten yliliikkuvuus on otettava huomioon esimerkiksi tanssitunneilla venyteltäessä tai muissa laajoissa liikkeissä. (Huovinen ym. 2003 [viitattu 3.1.2009]; Kukkonen 2006, 42.)

Kehitysvammaisten liikunnan tavoitteena ja ihanteena on antaa lapselle mahdollisuus kokeilla erilaisia lajeja. Tätä kautta hän voi mahdollisesti löytää itselleen sopivan lajin ja innostua jatkamaan harrastusta läpi elämänsä. Kehitysvammaisten liikunnassa pääpainon on hyvä olla perusmotoriikka, fyysistä kuntoa ja toimintakykyä ylläpitävissä ja kehittävässä harjoituksissa. Kehitysvammaiset oppivat parhaiten lyhyiden, konkreettisten ja demonstroitujen ohjeiden avulla. Hyvän tuloksen antavat harjoitukset, joissa onnistuminen on taattua, sillä kehitysvammaiset saattavat turhautua helposti liian vaikeissa tehtävissä. Kannustaminen pienestäkin onnistumisesta on äärimmäisen tärkeää. (Mälkiä & Rintala 2002, 35 - 39.)

Liikkeelle lähteminen voi olla kehitysvammaisille vaikeaa. Esimerkiksi tanssitunnilla opettaja voi joutua vetämään lapset kädestä pitäen liikkeelle. Mallin näyttäminen ei aina

riitä siihen, että oppilaat lähtisivät itse tanssimaan. Kehitysvammaiset lapset saattavat jäädä omiin ajatuksiinsa kesken tunnin, mutta palata myös omia aikojaan takaisin harjoituksen pariin. Tunnit on hyvä ajatella jatkumona, etteivät ne muutu joka kerta. Tällöin lapsen keskittyminen ei herpaannu uusien asioiden kohdalla vaan hän voi keskittyä harjoitteluun. Kehitysvammaiset voivat kokea uudet ihmiset ja ympäristöt epämiellyttäväksi, jolloin osallistuminen ja oppiminen on vaikeampaa. Tuttu opettaja, ryhmä ja tila luovat turvallisuuden tunnetta ja rohkaisevat kokeilemaan. (Mälkiä & Rintala 2002, 35 - 39; Konttinen, Puhakka & Wetterstrand 24.1.2009.)

Eri tavalla vammaiset oppivat eri keinoin. Suurin osa kehitysvammaisista oppii parhaiten itse kokeilemalla. Jos kehitysvammaan liittyy autismia, visuaalinen oppiminen saattaa olla vahvempaa kuin auditiivinen tai kinesteettinen oppiminen. Opetuksessa olisi hyvä keskittyä niihin taitoihin, jotka lapsi osaa tai jotka ovat kehitysvaiheessa tuloillaan. Uusien liikuntataitojen oppiminen parantaa lapsen käsitystä itsestään. Erityisen tärkeää on suhtautua jokaiseen lapseen yksilönä: ottaa huomioon yksilölliset tarpeet ja vahvuudet ja perustaa opetus niille. (Mälkiä & Rintala 2002, 35 - 39.)

3.2 Kehon, tilan ja ajan hahmotus liikkeessä

Keho ja tila ovat kaksi tanssin peruselementteistä. Niiden käyttö on läsnä kaikessa liikkeessä, joko tiedostettuna tai tiedostamattomana. Kehitysvammaisen lapsen kehitys kulkee kaikilla osa-alueilla jäljessä niin sanottua normaalia lapsen kehitystä. Vauvaikäisen vuorovaikutus vanhempiensa kanssa on merkityksellinen kehon hahmotuksen edistymisessä. Lapsi katsoo vanhempaansa, näkee tämän kehon ja pikkuhiljaa mieltää sen osia. Hän alkaa käsittää, että hänellä itselläänkin on samat kehon osat. Kehitysvammaisen kehollinen kehitys hidastuu jo vauvaiässä, kun lapsi ei luonnostaan ala ottaa kontaktia ympärillä oleviin ihmisiin. Kehitysvammaisilla lapsilla ja nuorilla kehon hahmotus on yleisesti melko huonoa. Kehon ja raajojen asentojen ja liikkeiden havaitseminen on hankalaa. Myös väärin asentojen korjaaminen on vaikeaa, koska yleinen lihaskunto on heikkoa. Down-lapselle on tyypillinen lordoottinen seisoma-asento, jossa alaselkä on notkolla (anteriorinen tiltti) ja selkärangassa on

epänormaalin suuri lordoosi. Lapsen on vaikea korjata väärää asentoaan, koska vatsalihakset eivät useinkaan ole tarpeeksi vahvoja tukemaan selkää. Kehitysvammaisilla myös hartiat ovat usein kumarassa. Tanssitunnilla pyritään pitämään klassisen baletin estetiikkaan perustuva hyvä ryhti: avoin rintakehä, kannatettu vatsa ja suora selkä. Lihasjeikkouden takia tämän asennon löytäminen ja ylläpitäminen voi olla kehitysvammaiselle haastavaa. Kehollisten yhteyksien, esimerkiksi oikean ja vasemman puolen, ymmärtäminen ja hahmottaminen on vaikeaa, ja siksi käsien ja jalkojen koordinaatiohäiriöt ovat yleisiä. Huono kehonhahmotus hidastaa myös hienomotorista kehitystä. Esimerkiksi käden tai sormien asennon korjaaminen ei onnistu, jos ei hahmota sormien suhdetta kämmeneen, ranteeseen tai muihin käden osiin. (Kukkonen 2006, 39 - 44.)

Liikkumiseen liittyy oleellisesti tilan käyttö ja hahmottaminen. Tilallista hahmotuskykyä huonontaa kehitysvammaisen viivästynyt motorinen kehitys: pieni lapsi ei omasta tahdostaan lähde ”seikkailemaan” ja tutkimaan ympäristöään. Esimerkiksi pyydettyäessä liikkumaan vapaasti tilassa lapsi saattaa liikkua toistaen samaa reittiä koko ajan. Tilallisten suuntien, esimerkiksi oikea, vasen, eteen ja taakse, hahmottaminen on haasteellista. Myös liikkeen muuttaminen esimerkiksi keskitasosta ylä- tai alatasoon voi olla hyvin hankalaa. (Kukkonen 2006, 39 - 44; Malila 2006, 22 - 25.)

Kolmas tanssin peruselementeistä on liikelaatu (effort), joka kertoo *miten* henkilö liikkuu. Aika on yksi liikelaadun osa-alueista, ääripäinään hidas ja nopea liike. Kehitysvammaisille tyypillisempi on hidas liikelaatu, koska heillä yleisestikin ajattelu ja toiminta tapahtuvat hitaammin kuin terveellä ihmisellä. Kukkonen (2006, 41 - 42) havainnoi alkeisbalettitunnillaan käynyttä Down-oppilasta ja huomasi tämän keskittyvän hyvin ja onnistuvan harjoituksissa tempon ollessa hidas. Nopeissa harjoituksissa oppilas herkästi keskeytti tanssimisen ja jäi seuraamaan muiden liikkumista. Samankin liikkeen suorittamisessa saattaa olla suuria eroja, kun tempoa muutetaan nopeammaksi tai hitaammaksi.

3.3 Taiteen merkitys kehitysvammaisille

”Taide ja kulttuuri tuovat iloa ja osallisuuden tunnetta. Taiteesta voi nauttia jokainen.” Näin kirjoittaa taidekasvattaja Liisa Kauppinen kirjassa Oman elämänsä ihminen (Kauppinen 2007, 8.). Kirja kertoo Vaalijalan kuntoutuskeskuksessa vuonna 2005 alkaneen TaiVal - projektin tuloksista. TaiVal on taidekasvatusthanke, johon on osallistunut kymmeniä erityisryhmiin kuuluvia lapsia, nuoria ja aikuisia. Hankkeella on sekä kuntouttava että identiteettiä vahvistava tarkoitus. (Elovirta 2007 [viitattu 1.11.2008].) Vaalijalassa tehtävä taide on pääasiassa kuvataidetta, mutta mielestäni tanssilla on taidemuotona samoja vaikutuksia ja merkityksiä tekijälleen kuin esimerkiksi maalaamisella tai muotoilemisella.

Vaalijalan kuntoutuskeskuksessa taidetta on käytetty kuntoutuksen tukena, ei ainoana kuntoutusmuotona. Se on toiminut osallistujille eräänlaisena harrastuksena, johon he tulevat muutaman kerran viikossa. Kauppinen (2007, 10) mukaan taide on ihmisten kohtaamista, kommunikoimista ja kuuntelemista, intuitiivista kosketusta itseensä. Taide auttaa ihmistä hahmottamaan omaa elämäänsä. Vaalijalassa on lisäksi havaittu, että taiteen harrastaminen on avartanut osallistujien elämän piiriä, antanut iloa ja tukenut persoonallisuuden kehitystä. Työssäni pohdin tanssitaidetta samasta näkökulmasta, harrastusmuotona, en kuntoutusmenetelmänä. Moni Vaalijalassa havaittu asia voi mielestäni päteä yhtä lailla myös tanssiin. Kun kehitysvammainen lähtee kotoaan harrastukseensa, hänen elinpiirinsä laajenee kodin ulkopuolelle. Hän tapaa uusia lapsia ja nuoria ja joutuu kohtaamaan heidät sekä kommunikoimaan heidän kanssaan.

Taide nähdään Vaalijalassa myös kielenä. Henkilö, jolle puhuminen on vaikeaa, voi luovan tekemisen kautta löytää ilmaisukanavan. Omassakin elämässäni tanssi on toiminut erittäin vahvasti jonkinlaisena kielenä, sillä ovathan keho ja sen liikkeet läsnä kaikessa kommunikaatiossa, jopa sanallisessa viestinnässä päivittäin. Tanssi on yksi harvoista taiteenlajeista, jossa koko ajan mukana on kulkeva keho on keskeisimmässä osassa. Tanssin avulla voi ilmaista tunteita ja ajatuksia ja kertoa kertomuksia. Se on yksi parhaista kielistä henkilölle, jolle puhuminen ei ole luontaista tai tuottaa vaikeuksia.

Vaalijalan taidetyöpajoissa on vallinnut hyväksyvä ilmapiiri, jossa taide antaa yksilölle mahdollisuuden ymmärtää enemmän itseään, ja myös muiden ymmärtää yksilöä. Taiteen tekeminen yhdessä luo osallisuuden tunnetta ja yhdistää niin, että jokainen uskaltaa olla oma itsensä. ”Kokemus siitä, että saa olla oma itsensä, ja että on hyväksytty, on jokaisen ihmisen perustarve”, sanoo Liisa Kauppinen. (Kauppinen 2007, 12 - 13.) Tanssinopettajana haluan itse vaalia ajatusta, että jokainen saa tanssia ja olla oma itsensä muiden joukossa. Hyväksyntä on erittäin tärkeää juuri tanssitunneilla, sillä jokainen tulee paikalle omassa kehossaan, erilaisine ulkomuotoineen, taitoineen ja puutteineen. Hyväksyvän ilmapiirin luominen on tärkeää niin sanotuissa tavallisissakin opetusryhmissä mutta erityisen tärkeää se on vammaisia opetettaessa. Oppimisen edellytykset kasvavat, kun tanssitunnille saa luotua ilmapiirin, jossa jokainen voi olla vapaasti oma itsensä. Jokainen voi edetä omassa tahdissaan vertailematta itseään muihin ja nauttia kehonsa käyttämisestä ja taiteen luomisesta.

Taiteella on siis huomattu olevan positiivisia vaikutuksia tekijäänsä. TaiVal-projektissa mukana olleet ovat saaneet iloa elämäänsä, oppineet tuntemaan itseään paremmin, kokeneet yhteenkuuluvuutta ja hyväksyntää. Näitä taiteen henkisiä anteja on usein hankala huomata. Paras muutoksen arvioija on ulkopuolinen ihminen, esimerkiksi vanhempi tai opettaja. Olen varma, että samanlaisia hyviä vaikutuksia voitaisiin huomata myös tanssia harrastavissa kehitysvammaisissa lapsissa ja nuorissa.

3.4 Tanssi - ei terapiaa vaan harrastus

Tanssiterapia hoito- ja kuntoutusmuotona

Tanssiterapia kuuluu luoviin taideterapioihin. Sitä alettiin käyttää Yhdysvalloissa psykiatrian hoitomuotona jo toisen maailmansodan jälkeen. Itsenäiseksi terapiamuodoksi se kehittyi 1960-luvulla. Euroopassakin se on ollut hoitomuotona kauan ja sen vaikutuksista on saatu tieteellisiä tutkimustuloksia. Suomessa tanssiterapia on vielä hyvin nuori terapiamuoto. Suomen Tanssiterapiayhdistys ry. perustettiin vuonna 2000. Ammattikoulutuksen saaneet tanssiterapeutit ovat yhdistyksen jäseniä ja pyrkivät tekemään terapiamuotoa tunnetuksi ja edistämään ammatin asemaa sekä

edellytyksiä toiminnalle Suomessa. Maassamme toimii koulutettuja tanssiterapeutteja hieman yli 40. (Ylönen 2005, 3.)

Tanssiterapiaa käytetään joko itsenäisenä terapiamuotona tai osana muuta hoitoa ja kuntoutusta. Tanssiterapiasta voivat hyötyä esimerkiksi mielenterveysryhmissä, päihdehuollossa tai ammatillisessa kuntoutuksessa olevat ihmiset sekä lapset ja aikuiset, joilla on käyttäytymishäiriöitä, oppimisvaikeuksia tai kommunikaatio-ongelmia, esimerkiksi autistiset ja dysfaattiset. Lisäksi terapiamuotoa on käytetty vammaistyössä ja erityisryhmien parissa päiväkodeissa, kouluissa ja opiskelijaryhmissä. Terapeutteja on toiminut myös maahanmuuttajien, väkivallan uhrien ja syömishäiriöistä kärsivien parissa. Tanssiterapian mahdollisuudet ovat siis laajat. Keskeistä näille ryhmille on kuitenkin tarve jonkinasteiseen kuntoutukseen tai hoitoon. Tämä on ilmeisin ja suurin tekijä, joka erottaa tanssiterapian tanssiharrastuksesta. (Suomen Tanssiterapiayhdistys ry. 2003; Ylönen 2005, 9.)

Maarit Ylönen kertoo kirjassaan Luova ja terapeutin liike lasten kehityksen tukena (2005, 1-59) kahdesta erilaisesta tanssiterapiakokemuksestaan: ryhmäterapiaprosessista ulkomaalaistaustaisten lasten kanssa ja yksilöterapiaprosessista 12-vuotiaan tytön kanssa. Kirja selvensi minulle tanssiterapian käsitettä, sen mahdollisuuksia sekä myös sen yhteneväisyyksiä ja eroja tanssiharrastukseen.

Tanssia terapiana vai harrastuksena - yhtäläisyyksiä ja eroja

Tanssiterapian lähtökohtana ei yleensä ole motoristen taitojen ja tanssitekniikan oppiminen vaan avun saaminen psyykkisiin, fyysisiin tai sosiaalisiin ongelmiin. Terapialla voidaan ennaltaehkäistä ongelmia tai löytää keinoja, jotka helpottavat ongelman kanssa elämistä. Ongelman poistaminen ei aina ole tavoite. Tanssiharrastuksen tavoitteena sen sijaan, ajanvietteen lisäksi, on useimmiten motoristen ja tanssiteknisten taitojen oppiminen, sosiaalinen kanssakäyminen, tanssista nauttiminen ja taide-elämyksen saaminen. Lähtökohdat näissä kahdessa tanssin alassa ovat siis täysin erilaiset, mutta mielestäni toteuttamiskeinot sekä saavutetut hyödyt ja kokemukset eivät eroa kovinkaan paljon toisistaan.

Ilmeisiä yhtäläisyyksiä ovat opettajan tai terapeutin läsnäolo sekä musiikin käyttö. Paikalla on joku, joka ohjaa tilannetta, on selvillä tunnin kulusta ja vie ryhmää eteenpäin. Opettajan ja terapeutin rooleissa on kuitenkin selviä eroja, joihin palaan myöhemmin. Musiikki luo virikkeitä ja tunnelmaa, herättää tunteita ja rytmittää liikettä. Ylönen (2005, 27) kertoo kirjassaan kuusivuotiaasta Miskasta, joka löysi aivan uuden pehmeän liikelaadun muuten rajuun ja aggressiiviseen liikkumiseensa tietyn musiikin avulla. ”Miska liikkui pehmeästi, leyhytellen käsiään kevyesti, kun hän kuuli mieluista musiikkia, tiibetiläismunkkien rauhoittavaa laulua.”

Tärkeitä asioita varsinkin lasten tanssiharrastuksessa ovat säännöllisyys ja rutiinit. Näiden asioiden tärkeys korostuu myös terapiassa, jossa istuntojen väliin tuleva pitkä tauko voi pysäyttää kuntoutuksen etenemisen ja pahimmillaan palauttaa asiakkaan takaisin alkutasolle. Tanssitunnin ja terapiasession aikana toistuu hyvin samankaltaisia rutiineja. Ylönen (2005, 18 - 19) päiväkotiryhmän terapiassa oli tapana tehdä alkupiiri, jossa jokainen kertoo kuulumisensa muun ryhmän kuunnellessa. Myös tanssitunnilla, etenkin lastentanssissa, samankaltaiset rutiinit toistuvat joka kerta. Tutut tilanteet ja rutiinit luovat turvallisuuden tunnetta. Sekä terapiassa että tanssitunneilla käytetään myös paljon välineitä ja teemoja tekemään tanssista mielenkiintoista ja antamaan virikkeitä. Ylönen käytti muun muassa silkkihuiveja, keppejä ja palloja, jotka muotoutuivat lasten erilaisten taustojen ja olotilojen mukaan milloin linnun siiviksi, rosvoliinoiksi, aseiksi tai prinsessahuiveiksi. Teemojen ja välineiden kautta lapset voivat käsitellä heille tärkeitä tai vaikeita asioita liikkeen keinoin turvallisessa ympäristössä. Mielestäni samaa voi tapahtua myös tavallisilla lastentanssitunneilla, kun sille annetaan mahdollisuus. (Ylönen 2005, 20.)

Improvisaatio on eräs tanssiharrastusta ja -terapiaa yhdistävä tekijä. Etenkin lastentanssissa ja nykytanssissa käytetään paljon luovaa liikettä ja improvisaatiota ohjattujen tanssisarjojen lisäksi. Improvisaatiossa henkilö tanssii sisältään kumpuavista asioista ja tunteista, mikä tekee siitä myös tärkeän osan tanssiterapiaa. Tanssitunnilla tanssitaan usein jonkin aiheen innoittamana, mutta silloinkin jokainen tulkitsee aihetta omista lähtökohdistaan ja työstää asioita omalla tavallaan. Tanssiharrastuksen tyypillinen piirre on sosiaalisuus, sillä tanssia harjoitellaan lähes aina ryhmätunneilla.

Sosiaalinen aspekti on läsnä myös ryhmäterapiassa. Ryhmässä toteutettava tanssiterapia voi olla avuksi henkilöille, joilla on ongelmia esimerkiksi vuorovaikutuksessa tai läheisyydessä toisten ihmisten kanssa. Ryhmätunneilla luodaan kontakteja niin opettajan ja oppilaan välille, kuin ryhmän jäsenten välille. Kohtaaminen tapahtuu liikkeen ja kehollisuuden kautta. Vuorovaikutus ei rajoitu verbaaliseen viestintään, kuten normaalielämässä yleensä, vaan kosketusta ja kohtaamista koetaan leikkien ja tanssien kautta. Sosiaalisuuteen liittyy myös liikkeellinen peilaus, joka on tärkeä osa terapeutista työskentelyä, mutta jota tapahtuu luonnostaan myös tanssitunneilla. Peilausta hyödyntävä tehtävä on esimerkiksi alkupiiri, jossa jokainen näyttää vuorollaan muille haluamansa liikkeen, ja muut toistavat sen perässä. Ryhmä hyväksyy ohjaajan johdolla jokaisen liikkeen ja heijastaa liikkeen takaisin. Tällöin jokainen voi kokea olevansa hyväksytty ja onnistunut tehtävässään. Minusta oli mielenkiintoista huomata, että tätä täsmälleen samaa tehtävää teetän omille oppilailleni tanssitunneilla ajattelematta sen enempää sen mahdollisia terapeutisia vaikutuksia. Se korosti minulle entisestään tanssiharrastuksen ja -terapian samankaltaisia toimintatapoja ja molempien hyviä vaikutuksia tekijäänsä. (Ylönen 2005, 10, 37.)

Vaikka tanssiterapia ja -harrastus ovat lähtökohdiltaan hyvin erilaisia, on kummassakin toiminnassa samankaltaisia tavoitteita. ”Perinteisesti tanssi- ja liiketerapeuttinen työskentely lasten ja varhaisnuorten kanssa keskittyy muun muassa itsetunnon, ruumiinkuvan, impulssikontrollin, sosialisointin, avaruudellisen tietoisuuden, koordinaation ja tasapainon kehittämiseen”, kirjoittaa Ylönen (2005, 11, 17). Lisäksi hän listaa tavoitteeksi oman kehon keskustan, ruumiin rajojen ja oman paikan löytämisen tilassa ja ryhmässä. Nämä tavoitteet ovat erittäin lähellä taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaan sisältyviä Opetushallituksen laatimia tavoitteita. Tanssin kohdalla mainitaan tavoitteeksi muun muassa oppilaan kehollisen tietoisuuden lisääminen, itsetuntemuksen kehittäminen, itsetunnon tukeminen, tietoisuuden lisääminen ympäröivästä maailmasta ja muista ihmisistä sekä vuorovaikutustaitojen ja tanssissa tarvittavien fyysisten taitojen kehittäminen (Opetushallitus 2002 [viitattu 2.3.2009]).

Tanssiterapiassa ja -harrastuksessa on myös muutamia huomattavia eroavaisuuksia. Keskeisimmät erot liittyvät terapeutin ja opettajan rooliin ja heidän suhteeseensa asiakkaisiin. Terapeutti ei ole ”ylempänä oleva” johtaja, joka antaa valmiita liikkeitä ja katsoo sivusta kuten opettaja usein tanssitunnilla. Terapiasessiossa tanssiterapeutti osallistuu kokonaisvaltaisesti terapian etenemiseen. Esimerkiksi yksilöterapiassa asiakas ja terapeutti voivat improvisoida yhdessä ja olla näin vuorovaikutuksessa liikkeellisesti. Tanssituntiin verrattuna terapiassa vaaditaankin paljon syvempää luottamusta terapeutin ja asiakkaan välillä, jotta non-verbaalinen vuorovaikutus voisi toimia ja asiakas voisi turvallisin mielin antautua liikkeeseen. Terapeutin rooli on toimia myös eräänlaisena tulkitsijana, sillä sessio etenee usein asiakkaan ehdoilla. Terapeutti valmistautuu terapiatilanteeseen materiaalein ja ideoin, mutta muuntelee session kulkua usein täysin asiakkaan toiveiden mukaan. Ylönen (2005, 18) kertoo ryhmäterapiakokemuksestaan: ”Esimerkiksi lasten suosima hippaleikki tuntui minusta ajan haaskaukselta ja yritin ohjata lapsia leikkimään mielestäni ”terapeuttisia” leikkejä, kunnes oivalsin, että itse asiassa hippaleikissä oli kaikki se hyödyllinen, jota yritin tavoitella muilla keinoilla – .” (Ylönen 2005, 42, 44.)

Merkittävä ero tanssiterapian ja tanssin harrastamisen välillä on terapian luonteeseen liittyvä analyttisyys. Terapian alkuvaiheessa asiakkaasta tehdään liikeanalyysi esimerkiksi Rudolph Labanin liikeanalyysimenetelmän pohjalta. Tämän avulla terapeutti analysoi henkilön kehon, tilan, liikkeen muodon sekä liikedynamiikan käyttöä ja päättää terapian tavoitteista. Terapian aikana asiakas voi käyttää myös piirtämistä keinona reflektoida kokemuksiaan. Terapeutti voi analysoida piirustuksia ja tehdä näin tulkintoja terapian vaiheista. (Suomen Tanssiterapiayhdistys ry. 2003; Ylönen 2005, 22 - 23.)

Tanssiharrastus ja -terapia käyttävät siis osittain samoja toimintatapoja ja toimivat saavuttaakseen osittain samanlaisia tavoitteita. Tarkoitukseni ei ole kuitenkaan osoittaa turhaksi kummankaan olemassaoloa, sillä pohjimmiltaan nämä kaksi alaa toimivat eri tarkoituksia varten ja eri kohderyhmien kanssa. On hienoa huomata, miten arvokas vaikutus tanssilla on tekijänsä.

3.5 Tanssiharrastuksen merkitys kehitysvammaisille

Tanssin harrastamisen syyt

Halusin saada ajankohtaista ja konkreettista tietoa siitä, miten kehitysvammaiset kokevat tanssiharrastuksen. Aiheesta ei ole kirjoitettu paljoakaan, joten haastattelu tuntui sopivimmalta tiedonhankintamenetelmältä. Haastattelin neljää Paimion Seudun Kehitysvammaisten Tukiyhdistyksen jäsentä. Heidän lapsensa Timo, Mira, Mona ja Emilia käyvät turkulaisen tanssikoulun, Tanssituvan, järjestämällä kehitysvammaisten diskotanssitunnilla.

Kehitysvammaisille lapsille ja nuorille on tärkeää löytää mielekäs harrastus, josta saa tekemistä ja toimintaa vaikka koko elämän ajaksi. Haastattelussani kehitysvammaisten lasten äidit korostivat erityisesti sitä, miten tärkeä kehitysvammaisen lapsen on löytää tekemistä kodin ulkopuolella muiden lasten parissa. Muuten he jäävät istuskelemaan kotiin, jossa usein viihdykkeenä ovat tietokonepelit ja muut yksin harrastettavat ei-liikunnalliset lajit. Äidit ovat halunneet tarjota lapsilleen mahdollisimman paljon erilaisia harrastuksia kokeiltavaksi, koska kehitysvammaiset eivät aina itse osaa kertoa mitä haluaisivat tehdä. Arvokkaana he pitivät myös sitä, että tanssia voi harrastaa muualla kuin koulun liikuntatunneilla samojen koulukavereiden kanssa. Äidit toivovat lastensa maailmankuvan ja elinympäristön laajenevan tanssiharrastuksen kautta. (Konttinen ym. 24.1.2009.)

Vanhemmat kokivat tärkeäksi lastensa tanssiharrastuksessa myös sen, että nämä tapaavat omanikäisiään vammaisia lapsia, luovat sosiaalisia kontakteja ja voivat löytää ystäviä, joita tavata muunakin aikana. He toivovat kehitysvammaisille lapsilleen mahdollisuutta samanlaiseen sosiaaliseen elämään kuin heidän vammattomilla sisaruksillaan, jotka leikkivät omien ystäviensä kanssa vapaa-ajalla. Vanhemmista oli tärkeää löytää lapsilleen myös jokin sopivan fyysinen liikuntamuoto, joka auttaa painon hallinnassa. Tanssi on mukava liikuntamuoto, josta lapsi nauttii, ja samalla kunto kohenee. Tanssi auttaa miellyttävällä tavalla myös lihasjäykkyyteen, joka lisääntyy helposti iän myötä, kun liikunta jää vähäiseksi. (Konttinen ym. 24.1.2009.)

Tanssin henkinen merkitys

”Nautin tanssiessani tavallista enemmän”, kertoo Taika-tanssi -ryhmässä mukana oleva Ila Hellevaara (Palonen-Tikkanen 2007, 16) tanssiharrastuksen merkityksellisyydestä. Taika-tanssi on kaikille avoin luovan tanssin ja improvisaation ryhmä Turussa. Sen toiminta on osa vammaisten ihmisoikeusjärjestö Kynnys ry:n Taidetta kaikille -projektia. Mukana on eri tavoin vammaisia ja vammattomia ihmisiä tanssimassa yhdessä. ”Musiikki on arvokas kannustaja Down-lapsen liikunnallisten taitojen kehittämisessä”, toteaa Maija Wilska (2006 [viitattu 3.1.2009]). Musiikki on merkityksellistä etenkin Down-lapsille, mutta myös muille kehitysvammaisille. *”Timparkin tykkää yli kaiken tanssimisesta ja musiikista. Hän rummuttaa ja hän soittaa kitaraakin ja hän laulaa... kaikki muut varmaan pistää korvalaput mut äiti jaksaa kyl sinnikkäästi kuunnella”*, kertoo Timon äiti Down-pojastaan (Konttinen ym. 24.1.2009). Muun muassa musiikki tekee tanssiharrastuksesta motivoivan ja merkityksellisen kehitysvammaisille.

Kehitysvammaisten nuorten vanhemmat olivat yhtä mieltä siitä, että tanssitunnilla käyminen on antanut rohkeutta ja kehittänyt itsevarmuutta. *”Ensin Mira oli täällä aina semmonen et hän aina seiso paikallaan, mut et sitten ku on semmonen joku (opettaja), joka sanoo et nyt voi mennä näin ni hänestä on tullu paljon rohkeempi, sillee et hän ei enää niinku arastele tehdä jotakin – ”*, kertoo äiti tyttärestään Mirasta, jolla on Downin oireyhtymä. Mira on harrastanut tanssia jo useita vuosia. *”Muuten – mun mielestä tää tanssi on niinku niin hyvä juttu! Ku siinä kehittyy ja tulee uskallusta ja itsevarmuutta ja ku se kuitenkin on se musiikki semmonen iso juttu, ja sit ku sitä saa toteuttaa”*, Miran äiti jatkaa. (Konttinen ym. 24.1.2009.) Tanssin avulla voidaan saada emotionaaliset kanavat ja tunnelukot auki, kun tanssille antaudutaan ja saadaan aistit ja tunteet mukaan liikkeeseen. Ihmisestä tulee tietoisempi kehonsa mahdollisuuksista ja ulottuvuuksista, hän kykenee ilmaisemaan itseään kokonaisemmin ja saa rohkeutta. Tanssija, jolla on vamma tai rajoituksia, voi löytää tanssista uuden keinon ilmaista itseään ja nauttia siitä. Tanssi kehittää myös keskittymiskykyä ja muistia. (Katko 2007, 15.)

Tanssin fyysinen merkitys

Kun kysyin haastateltaviltani tanssiharrastuksen fyysisistä vaikutuksista, he olivat sitä mieltä, ettei tanssiminen vain muutaman kerran jälkeen paranna kehitysvammaisten motorisia taitoja tai fyysistä kuntoa. Sen sijaan he näkivät tanssin arvokkaana lisänä muiden liikuntalajien joukossa, esimerkiksi koululiikunnan lisäksi. Kuitenkin seuratessaan lastensa tanssituntia äidit olivat nähneet miten musiikin avulla liikettä löytyi myös normaalisti melko staattisiin ja jäykkiin kehonosiin, joita ei arki-liikkumisessa kyetä erittelemään. *”Musiikin kautta voi yhtäkkiä löytää semmosen jonkun liikkeen mitä ei löydä normaalisti.. kun sä kuitenkin kävelet eri rytmiin kun sit musiikin mukaan tanssii.. et kyl siel pääki menee yhtäkkiä näin (puolelta toiselle), vaikei se muuten niinku liikkuis mihinkään”* (Konttinen ym. 24.1.2009). Myös Kukkonen (2006, 53) on huomannut tavalliseen opetusryhmään integroidussa kehitysvammaisessa oppilaassaan kehitystä erityisesti tasapainon ja koordinaation alueella. Kehitys on vaatinut neljän vuoden tanssin harrastamisen. Fyysistä kehittymistä siis tapahtuu mutta ei kovinkaan nopeasti. Motorinen muisti kehittyy vähitellen, kun lihaksiin jää muisto toistetuista liikkeistä. Muistijäljen jääminen vaatii kuitenkin tuhansia toistokertoja. (Katko 2007, 15.)

Tanssin sosiaalinen merkitys

Haastattelussani korostui tanssin sosiaalinen merkitys. Muiden vammaisten lasten tapaaminen ja heihin tutustuminen oli yksi tärkeimmistä syistä tuoda lapsi tanssitunnille, ja yleensäkin harrastuksiin. Tanssi onkin mielestäni yksi hienoimmista sosiaalisista lajeista, sillä siinä ihminen on läsnä ja työskentelee muiden kanssa nimenomaan kehollaan. Esimerkiksi pallopeleissä tärkeitä ovat maila ja pallo, ei ihmisen keho. Tanssissa näkee ja tuntee kosketuksella muiden yksilölliset kehot oman kehonsa ympärillä. Sanoja ei tarvita, kun voi kommunikoida liikkeellä ja keholla. Myös musiikki luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kaikki tanssijat liikkuvat samassa rytmissä ja eläytyvät samaan musiikkiin. Emilian äiti kuvailee tanssiharrastuksen sosiaalista merkitystä näin: *”Niin kun he ei pysty välttämättä kommunikoimaan puheella niin hyvin*

et siitä syntyis joku (suhde), mut sit tanssin kautta sä voitkin liikkua toisen kanssa kuitenkin, ni siitä tulee semmonen yhteinen juttu” (Konttinen ym. 24.1.2009).

3.6 Eri tanssilajien soveltuvuus kehitysvammaisille

Liikuntalajeista kehitysvammaisille soveltuvat periaatteessa kaikki lajit, mutta he nauttivat eritoten musiikista yhdistettyä liikuntaan eri muodoissa. Etenkin Down-lapset ovat kiinnostuneita musiikkiliikunnasta ja nauttivat siitä erityisesti. Tanssi on siis erinomainen laji kehitysvammaisen harrastukseksi. Oli liikuntalaji mikä hyvänsä, tuntien pitäisi olla selkeitä, suunnitelmallisia, johdonmukaisia, ja muuttua mahdollisimman vähän viikosta toiseen. Ohjeet tulisi antaa lyhyesti ja yksinkertaisesti, ilman turhia lisäohjeita. (Mälkiä & Rintala 2002, 35; Huovinen ym. 2006 [viitattu 3.1.2009].)

Tanssiharrastusta aloittaessa tulee vastaan tanssilajien suuri kirjo. Jokaisella lajilla on omat tyypilliset piirteensä, jotka erottavat sen muista ja tekevät siitä erityisen. Monia lajeja tanssitaan pareittain, monia erilaisissa muodostelmissa, esimerkiksi rivissä tai piirissä. Suurinta osaa tanssitaan kuitenkin yksin. Musiikki on yksi merkittävimmistä erottavista piirteistä. Esimerkiksi Espanjan ”kansantanssia” flamenco tanssitaan espanjalaisen kitaramusiikin tahtiin, kun taas balettia tyypillisesti klassisen musiikin säestämänä. Tietenkin oleellista on myös tanssilajin liikekieli ja askeleet. Esimerkiksi amerikkalaisessa rivitanssissa otetaan paljon pieniä askeleita seisaaltaan. Sen sijaan breakdancessa liikutaan suurimmaksi osaksi lattianrajassa paino käsien päällä. Harrastuksen valitseminen on ensisijaisesti mieltymyskysymys: tanssiako yksin vai pareittain, klassiseen vai rytmimusiikkiin jne. Kehitysvammaisen harrastusvalinnassa on kuitenkin otettava huomioon muitakin tekijöitä, esimerkiksi tanssityylin opetustapa, opeteltavien askeleiden monimutkaisuus sekä tuntien rakenne.

Klassisen baletin tunnilla on tietyt liikeharjoitteet, jotka tehdään joka tunti, useimmiten tietyssä järjestyksessä. Baletin opiskelu on suunniteltu siten, että harrastuksen alussa harjoiteltavat liikkeet ovat pohjana tuleville vaikeammille askelille. Samoin alkutunnilla tehtävät liikkeet auttavat lopputunnin monimutkaisempiin harjoituksiin. Jody John

Ramey esitelmöi Autistic Spectrum Insights -konferenssissa (Klemola 2005, 27 - 28) ja yllätti monet osallistujat mielipiteellään siitä, että klassinen baletti soveltuu hyvin autismin kirjon ihmisille. Hän on yhdysvaltalainen tanssija-koreografi-taiteilija, jolla on itsellään diagnosoitu Aspergerin oireyhtymä. Autismi ja Aspergerin oireyhtymä eivät ole kehitysvammoja, mutta niihin liittyy usein samankaltaisia ongelmia kuin kehitysvammoihin, esimerkiksi kömpelyyttä. Ramey puhui omasta kokemuksestaan ja perusteli mielipiteensä tukevasti. Baletissa on tietyt ennalta sovitut säännöt ja liikkeet, joita toistetaan joka harjoituskerta. Autistiset, kuten myös kehitysvammaiset lapset ja nuoret, tarvitsevat elämäänsä tuttuja ja turvallisia asioita sekä selkeää järjestystä. Rameyn esitelmän perusteella voisi päätellä, että klassinen baletti tarjoaisi kaivattua rutiininomaisuutta ja pysyvyyttä myös kehitysvammaisille.

Olen itse tanssinut nykytanssia yli kymmenen vuotta. Nykytanssissa on mielestäni paljon ominaisuuksia, jotka tekevät siitä myös hyvin kehitysvammaisille soveltuvan lajin. Suomessa opetettava nykytanssi ei useinkaan seuraa tiettyä tekniikkaa. Tunneilla ei pidättäydytä tietyissä askeleissa tai liikkeissä, vaan liikekieli riippuu opettajasta. Nykytanssin liikekieli on hyvin kokonaisvaltaista. Koko keho on käytössä, samoin tila ja sen ulottuvuudet sekä erilaiset liikelaadut. Nykytanssiin kuuluu myös olennaisesti luova ilmaisu ja improvisaatio. Nämä voisivat tarjota oivan vaihtoehdon henkilölle, jonka on vaikea muistaa baletin pitkiä liikesarjoja. Juuri nykytanssissa oleva vapaus tekee siitä mielestäni erinomaisen kehitysvammaisille. Kukin voi tehdä opettajan näyttämistä liikkeistä oman version ja ilmaista itseään omalla tyyllillään. Improvisaatioharjoituksissa tanssijat saavat liikkeen avulla tuoda esiin ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan, puhetta ei tarvita. Nykytanssin harrastaminen on myös sosiaalista, sillä sitä harjoitellaan ryhmässä. Välillä voi joutua kosketuksiin toisen kanssa, ja koko ajan on kyettävä toimimaan muiden ympärillä liikkuvien ihmisten kanssa. Nykytanssi voisi tarjota kehitysvammaiselle harrastuksen, jossa ei tarvitse liian tarkasti seurata mallia - oma luovuus on sallittua.

Tanssi kehitysvammaisten harrastuksena

Tutkittuani aihetta olen tullut siihen tulokseen, että tanssiharrastus sopii äärimmäisen hyvin kehitysvammaisille. Tanssiterapia voi vastata kehitysvammaisen tarpeisiin tietyissä tilanteissa tai soveltua erityisesti tietyn kehitysvammadiagnoosin saaneille henkilöille. Sen sijaan tanssiharrastus sopii mielestäni laajemmalle joukolle kehitysvammaisia ja vastaa ”tavallisempiin” tarpeisiin, joita kaikilla ihmisillä on. Ensinnäkin tanssiharrastukseen tullaan tekemisen vuoksi ja viettämään aikaa. Tanssija on itse tekijä, eikä tekemisen kohde, kuten terapiassa. Mielestäni se muuttaa ratkaisevasti tunneille osallistujien asennetta. Tunnilla voidaan tehdä asioita ilman analyysiä. Harjoituksille ei tarvitse välttämättä olla sen syvempää syytä. Hauskanpito, nauttiminen ja viihtyminen riittävät syiksi. Tanssiharrastus vastaa myös erinomaisen hyvin kehitysvammaisten sosiaalisiin tarpeisiin. Tanssissa saadaan luonnollisella tavalla kontakteja ihmisiin. Läheisyyttä voidaan kokea liikkeessä, katsekontaktilla tai vaikka yhteiseen rytmiin tanssimisella.

Tanssin arvokkaimpia piirteitä ovat taiteellisuus, luovuus ja kokonaisvaltaisuus. Keho on läsnä jokapäiväisessä elämässä, sitä ei pääse karkuun. Niinpä kehon kautta ihminen aistii ja kokee asiat hyvin suurina. Tanssissa ihminen pääsee luomaan koko kehollaan: siitä saatava taide-elämys on kokonaisvaltainen. Tanssi tarjoaa mahdollisuuksia omien tunteiden ja kokemusten esiintuomiseen ja ilmaisemiseen. Improvisaatiossa esimerkiksi kukin kertoo omaa tarinaansa omalla liikkeellään. Oikeaa ja väärää tapaa ei ole, mikä helpottaa kehitysvammaistenkin osallistumista. Improvisaatiossa harjoitellaan myös esiintymistä, joka kuuluu olennaisena osana tanssiharrastukseen. Koko esityksen valmistamisen prosessi, tanssin harjoitteleminen, liikkeisiin eläytyminen ja ennen lavalle astumista koettava innostus ja jännitys ovat korvaamattomia asioita, joita vain harvoin pääsee kokemaan. Esitykselle antautuminen ja rooliin sisään meneminen ovat parasta antia tanssissa. Kehitysvammainen voi kokea nämä samat tunteet, joskus jopa voimakkaampina.

Opettajan työ

Opettajan rooli kehitysvammaisten tanssin ohjaajana on tärkeä. Mielestäni hyvän opettajan kanssa mikä tahansa tanssilaji voi soveltua kehitysvammaisille. Jokaiseen tanssityyliin liittyy tiettyjä tyypillisiä piirteitä, jotka tekevät lajista sen mitä se on - niitä ei muuteta. Sen sijaan tanssin harrastamisessa on yleisiä asioita, joita muuttamalla tanssia saadaan sovellettua kehitysvammaisille sopivaksi. Oleellisia oppimiseen vaikuttavia tekijöitä ovat tanssiaskleet ja -liikkeet sekä niiden vaativuus. Haastattelussani (Konttinen ym. 24.1.2009) vanhemmat korostivat askelten yksinkertaisuuden tärkeyttä. Siinä ajassa, kun vammaton nuori ottaa kahdeksan askelta, kehitysvammainen voi ehtiä ottaa vain neljä. Tämä kaikki riippuu vamman vaikeusasteesta ja motoriikan kehittyneisyydestä. Opettajan vastuuna ja mielestäni opettajan työn hienoutena on mahdollisuus soveltaa liikkeitä kaikille sopiviksi. Samoin musiikin nopeutta säätelemällä liikkeiden toteuttaminen helpottuu.

Opettaja voi vaikuttaa tunnillaan myös työtapoihin ja oman opettamisensa järjestämiseen. Kehitysvammaisten kanssa on tärkeää lähteä liikkeelle perusasioista. Yksinkertaisten liikkeiden pohjalta voidaan alkaa harjoitella vaikeampia. Myös riittävä kertaus ja tarpeeksi hidas opettamisen tahti ovat oleellisia asioita. Lisäksi pienillä asioilla kuten näyttösuunnilla, puheen selkeydellä ja oppilaiden asettamisella paikoilleen on merkitystä. Hyvä opettaja osaa huomioda nämä asiat ja muuttaa omaa toimintaansa tarpeen mukaan. Opettaja voi vaikuttaa myös tunnin mielekkyyteen keksimällä sopivia teemoja ja aiheita, joiden avulla liikkeitä voidaan opetella. Esimerkiksi pyörimistä voi harjoitella karuselli-mielikuvan avulla. Teemat ja mielikuvat ovat tärkeitä etenkin lasten tanssitunneilla.

Harrastuksen tulisi olla mukava tapa viettää vapaa-aikaa. Kukin valitsee ajanvietteensä kiinnostustensa ja mieltymystensä mukaan. Kehitysvammaisten harrastusmahdollisuuksia on Suomessa vielä melko vähän, jolloin tarjolla olevien mahdollisuuksien soveltaminen on erityisen tärkeää. Tanssiharrastuksessa opettaja on hyvin tärkeässä roolissa, sillä tanssitunnin kulkua on mahdollista muokata monella

tapaa. Tanssi voi soveltua kaikille, jos opettaja on avoin ja valmis muutoksiin omassa toiminnassaan.

4 ERITYISTANSSI SUOMESSA

4.1 Käsitteiden moninaisuus

Työssäni olen joutunut pohtimaan oikeaa terminologiaa ja tehnyt jo valintoja siitä, miksi kutsun tutkimaani asiaa. Haluan käyttää eettisesti sopivia sekä asiaa mahdollisimman tarkasti kuvaavia käsitteitä. Ennen päätöstäni halusin hieman tutkia aiheeseen liittyviä käsitteitä: soveltava tanssi, erityistanssi, vammaistanssi ja yhteisötanssi. Yhteisötanssi (community dance) on ajankohtainen aihe tanssin alalla Suomessa tällä hetkellä. Se on Iso-Britanniasta 1970-luvulla lähtenyt tanssin suuntaus, joka pyrkii tuomaan tanssia lähemmäs yhteisön ihmisiä. Se perustuu ajatukseen, että tanssi kuuluu kaikille ja sen on oltava kaikille saavutettavaa. Siihen soveltuvat kaikki tanssin lajit. Suomessa yhteisötanssin kautta tuodaan tanssia kaikenlaisiin opiskelu-, työ-, harrastus-, laitos- ja asuinyhteisöihin. Tanssiminen voi toimia elämänlaatua parantavana voimana keskellä arkea sekä lisätä yhteisön jäsenten vuorovaikutusta. Näihin tavoitteisiin pyritään muun muassa kontakti-improvisaation ja muiden vuorovaikutukseen ja oman kehon tuntemiseen tähtäävillä metodeilla. Yhteisötanssia voidaan käyttää monien eri kohderyhmien kanssa. Suomessa esimerkiksi vanhusten parissa yhteisötanssilla pyritään ylläpitämään terveyttä ja toimintakykyä sekä tuomaan virkistystä. Samanlaisia tavoitteita on myös esimerkiksi vankien, vammaisten ja syrjäytyneiden parissa toteutetussa yhteisötanssissa. (Jokinen 2008 [viitattu 16.3.2009]; Tanssin Tiedotuskeskus 2009 [viitattu 16.3.2009].)

Yhteisötanssi sulautuu ajatukseltaan hyvin muun soveltavan ja erityistanssin joukkoon. Käsitteet eroavat toisistaan, mutta pyrkimys on sama: saada tanssitaide saavutettavammaksi kaikille. Haastattelussa (Konttinen ym. 24.1.2009) pyysin haastateltaviani kommentoimaan käsitteitä erityistanssi, vammaistanssi ja soveltava tanssi. Vammaistanssi hylättiin heti, sillä se koettiin loukkaavaksi ja liian leimaavaksi.

Erityistanssi miellytti vastaajia enemmän mutta se koettiin myös hieman liian laajaksi. Erityisryhmiähän voivat olla niin maahanmuuttajat kuin näkövammaisetkin. Soveltava tanssi sai eniten kannatusta, sillä jo nimi kertoo, että normaalia tanssia muutetaan tavallisesta poikkeavaksi. Nykyään samaa termiä käytetään kuitenkin hyvin monesta eri asiasta. Soveltavaa tanssia voi olla vanhuksille tehty tanssiteos tai työkykyä ylläpitävänä toimintana järjestetty luovan tanssin kurssi, jonka tavoitteena on esityksen sijaan parantaa osallistujien hyvinvointia. Soveltavan tanssin käsite ei mielestäni kerro riittävästi millä tavalla ja kenelle tanssia ollaan soveltamassa. Kehitysvammaisten ja tanssin parissa työskentely voisi siis kulkea yhteisötanssin, soveltavan tanssin tai erityistanssin käsitteen alla. Sopiva termi tulisi valita tilanteen ja käyttötarkoituksen mukaan. Esimerkiksi ”soveltava tanssi erityisryhmille” tai ”erityistanssi kehitysvammaisille” kertovat selkeästi mistä asiassa on kyse, mutta eivät sovellu välttämättä samanlaiseen käyttöön. Työssäni päädyin käyttämään pelkästään termiä erityistanssi, koska se on helppokäyttöinen, yhtenäinen erityisliikunta -käsitteen kanssa eikä loukkaa ketään.

4.2 Erityistä opettajaa etsimässä

Suomessa ei tällä hetkellä voi opiskella suoraan erityistanssinopettajaksi. Tanssinopettajan opintoihin ammattikorkeakoulussa ei kuulu erityistanssin pedagogiset tai didaktiset opinnot. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksella on mahdollisuus liikuntapedagogiikan opintojen lisäksi suorittaa sivuaineopintoja erityisliikunnassa (Jyväskylän Yliopisto 2008 [viitattu 18.3.2009]). Kuopion Savonia -ammattikorkeakoulussa on aloitettu vuonna 2007 soveltavan musiikin ja tanssin erikoistumisopinnot. Koulutukseen voi hakeutua jo valmistunut tanssin- tai musiikinopettaja. (Mokkila - Karttunen 2008 [viitattu 18.3.2009]). Lisäksi Alito Alessin Dance Ability – metodin koulutusta ollaan aloittamassa Suomessa (DanceAbility Finland 2008 [viitattu 13.3.2009]). Se valmentaa toimimaan integroitujen ryhmien kanssa. Joitain koulutusmahdollisuuksia Suomessakin siis jo on, mutta varsinainen erityistanssiin valmistava koulutus puuttuu. Niinpä suurin osa erityisryhmien ja tanssin kanssa tällä hetkellä toimivista henkilöistä on koulutukseltaan tanssiterapeutteja tai tanssinopettajia (Ylönen, sähköpostiviesti 17.4.2009). Jotkut opettavat myös ilman

minkäänlaista tanssialan koulutusta, mutta taustalla on tällöin yleensä pitkä aika harrastajana. Tarvitseeko erityisryhmien opettaja alan koulutusta? Kysyin haastattelussani (Konttinen ym. 24.1.2009) asiaa kehitysvammaisten lasten vanhemmilta. Heidän mielestään koulutusta tärkeämpää on tuntea oppilaansa. On olemassa runsaasti kirjallista materiaalia erilaisista kehitysvammoista ja ongelmista liittyen oppimiseen. Tiedon hankkiminen helpottaa varmasti opettamista. Tärkeintä on kuitenkin henkilökohtaisesti tutustua kehitysvammaisiin lapsiin ja nuoriin ja oppia sitä kautta millaisia he ovat oppilaina.

Itse olen sitä mieltä, että erityistanssin opettaminen edellyttää tanssinopettajan tai tanssiterapeutin koulutusta. Nimenomaista erityistanssinopettajan koulutusta ei välttämättä tarvitse, varsinkaan kun sellaista ei maassamme ole tarjolla. Toivoisin kuitenkin valmistuvana tanssinopettajana, että sellaiseen koulutukseen olisi mahdollisuus. Koulutuksen lisäksi tietämyksen kartuttaminen erilaisista kehitysvammoista ja vammaisista ihmisistä oppijina on todella hyödyllistä. Kukkosen (2006, 54) mielestä tärkeintä on opettajan motivaatio ja taito sekä halu etsiä uusia ratkaisuja vastaantuleviin ongelmiin. Olen hänen kanssaan samaa mieltä. Lisäksi erityistanssin opettajalta vaaditaan mielestäni joustavuutta ja kekseliäisyyttä sekä kiinnostusta kehitysvammoihin ja kärsivällisyyttä tuntitilanteissa. Koulutusmahdollisuuksien ollessa vähäiset on opettajalla itsellään suuri vastuu omasta koulutuksestaan ja tietämyksestään.

4.3 Nykypäivää ja tulevaisuutta

Vammaisena harrastajana Suomessa

Suomessa kehitysvammaisia on Kansaneläkelaitoksen etuuksia saavien tilaston mukaan noin 30 000 (Mälkiä & Rintala 2002, 34). Yleisesti kehitysvammaisten elämää tuetaan melko hyvin maassamme. Heille tarjotaan palveluja, työmahdollisuuksia ja toimintaa. Selaillessani Kehitysvammaliiton Internet-sivuja yllätyin kuitenkin siitä, miten vähän tietoa sivuilla oli kehitysvammaisten harrastusmahdollisuuksista. Internet on pullollaan harrastusmahdollisuuksia valtaväestölle: lapsille, nuorille ja yhä enemmän myös

aikuisille ja vanhenevallekin väestölle. Harrastaminen ja mielekkään vapaa-ajanvieteiden löytäminen on tärkeää ja suositeltavaa. Suomessa samanlaisia harrastusmahdollisuuksia ei kuitenkaan tarjota samassa määrin kehitysvammaisille. Kun taas esimerkiksi Norjassa vuonna 1995 lähes 600 liikuntaseuraa tarjosi toimintaansa myös kehitysvammaisille (Javanainen 1996, 14).

Kehitysvammaliiton sivuilta löytyi kehitysvammaisten harrastusmahdollisuuksina lukemista, tanssia, valokuvausta, musiikkia, kuvataidetta, pyöräilyä, judoa, uimista ja jalkapalloa. Harrastusesimerkit olivat yksittäisiä ja ne sijoituivat ympäri Suomen. Turun kaupungin Internet-sivuilta löytyi pelkästään voimistelu- ja musiikkiliikuntaa vammattomille lapsille ja nuorille tarjoavia seuroja nelinkertainen määrä verrattuna Kehitysvammaliiton esimerkkeihin. Terveiden lasten harrastustoiminnan määrään verrattuna kehitysvammaisille suunnattujen harrastusten määrä on erittäin pieni. (Turun kaupunki 2008 [viitattu 11.2.2009]; Kehitysvammaliitto ry. 2009 [viitattu 11.2.2009].) Mielekkään harrastuksen löytäminen, erillään terapiasta, on äärimmäisen tärkeää. Teoksessa Näkökulmia tanssinopettamiseen Kaija Aula ja Sanna Kuusisto (1997, 80) painottavat harrastamisen tärkeyttä. He korostavat sitä, miten tärkeää on saada itse kehollaan olla tekijä eikä kohde, kuten terapiassa. Monet liikuntaharrastukset tarjoavat mahdollisuuden keholliseen ja fyysiseen tekemiseen. Näkisin kuitenkin, että tanssin tarjoamat mahdollisuudet ovat ylitse muiden. Kehitysvammaisille suunnattujen tanssiharrastusten määrä on hyvin riippuvainen kaupungista, mutta suhteessa tanssin positiivisiin vaikutuksiin mahdollisuuksia on aivan liian vähän!

Erityisliikunnan kehittäminen Suomessa

Erityisryhmät ovat ajankohtainen aihe Suomessa. Samoin lasten ja nuorten lisääntyvä ylipainoisuus, arkiliikunnan vähäisyys ja yleisen hyvinvoinnin parantaminen ovat tärkeitä aiheita yhteiskunnassamme. Näihin aiheisiin vastaamaan on pantu alulle erilaisia erityisliikunnan hankkeita. Liikuntaa kaikille lapsille (LKL) -hanke (2002 - 2007) pyrki luomaan maahamme lasten liikunnan toimintaympäristön ja palveluja, joihin kaikilla lapsilla on mahdollisuus osallistua. Hanke alkoi Suomen Invalidien Urheiluliiton (SIU), Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry:n (SKLU) ja

Näkövammaisten Keskusliiton (NKL) yhteistyönä ja opetusministeriön tukemana. Myöhemmin mukaan tulivat muun muassa Nuori Suomi, lukuisat eri lajiliitot, kunnat, läänit ja eri oppilaitokset. Hankkeen toiminta perustui siihen, että jokaisella lapsella tulisi olla tasavertainen mahdollisuus valita harrastuksensa. Vammaisuuden tai tuen tarpeen ei tulisi olla rajoittava tekijä harrastuksen valinnassa. Valitettavasti tämä on kuitenkin vielä tilanne Suomessa huolimatta hankkeen positiivisista vaikutuksista mukana olleisiin tahoihin. (Rautio 2008 [viitattu 13.3.2009].)

Erityisliikuntaa kuntiin (ERIKU) -projekti pyrkii myös tekemään liikunnasta saavutettavamman kaikille, mutta etenee tavoitettaan kohti eri kautta kuin LKL-hanke. Projektia tehdään kuntatasolla. Tavoitteena on kehittää erityisliikuntatyötä pienissä kunnissa. Mukana ovat esimerkiksi Parainen, Liperi, Forssa ja Mustasaari. Projekti on Liikuntatieteellisen Seuran, Suomen Kuntaliiton, sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetusministeriön yhteistyötä. Projektilla on hyvät mahdollisuudet saada aikaiseksi muutosta, sillä jo edellisessä projektissa vuosina 2004 - 2006 saatiin silloisissa osallistuvissa kunnissa aikaan hyviä tuloksia. Projektin seurauksena useaan kuntaan palkattiin erityisliikunnan ohjauksesta vastaava työntekijä, jollaista aikaisemmin ei ollut ollenkaan. (Piispanen 2008 [viitattu 13.3.2009].)

Erityistanssin saavutettavuus

LKL- ja ERIKU-projektit ovat hyvä osoitus erityisliikunnan kehittämistyöstä Suomessa. Työ on vielä hyvin yleisluontoista ja vasta aluillaan. Tällä hetkellä työ keskittyy vielä selkeisiin liikuntalajeihin, kuten jalkapalloon, judoon, uintiin ja voimisteluun. Kehityksen laajentaminen taidealoille ja varsinkin liikunnallisiin taidemuotoihin, kuten tanssiin, voi viedä aikaa. Erityistanssin kehitys on kuitenkin hiljalleen alkamassa. DanceAbility Finland (ry) on marraskuussa 2008 perustettu yhdistys, joka kehittää ja tukee integroitua tanssia Suomessa. DanceAbility on amerikkalaisen tanssija-koreografi Alito Alessin perustama tanssimetodi, joka on avoin kaikille. Se perustuu improvisaatioon ja luovaan liikkeeseen, mikä tekee siitä täysin esteettömän lajin. Suomen DanceAbility -yhdistys pyrkii edistämään Alessin metodin käyttöä Suomessa.

sekä kehittämään esteetöntä ja luovaa tanssitoimintaa maassamme. (DanceAbility 2008 [viitattu 13.3.2009].)

Myös Helsingissä helmikuussa 2009 järjestetty Tanssinopetuksen ajankohtaisfoorumi pohti tanssia erityisryhmien ja esteettömyyden kannalta. ”Vaikka tanssiesitykset voivat olla kaikille saavutettavia, voi tanssin harrastaminen tai opiskeleminen tyssätä siihen, että ei ole soveltuvia tiloja, tai pahimmassa tapauksessa edes tarjontaa jos henkilö tarvitsee erityistä tukea tai erityisiä tukitoimia”, Jari Karttunen (2009, 14) kirjoittaa. Hän osuu täsmälleen oikeaan. Tarjonnan puute on suurin ongelma, joka estää kehitysvammaisia ja muita erityisryhmiin kuuluvia aloittamasta tanssiharrastusta. Haastatteleman kehitysvammaisten äidit pahoittelivat erityisryhmien harrastusten vähäisyyttä, etenkin tanssin alalla. Turun seudulta he olivat löytäneet yhden ainoan vaihtoehdon. Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry:n Internet -sivuilla kerrotaan, että harrasteliikuntaa aktivoidaan paikallisella tasolla erilaisten liikuntatapahtumien muodossa. Sivuille voi lähettää tietoja omasta harrasteryhmästään, mutta toistaiseksi sivuilta ei saa minkäänlaista apua sopivan harrastuksen löytämiseksi kehitysvammaiselle, ei jalkapallo- eikä tanssiharrastukseenkaan. (Kontinen ym. 24.1.2009; SKLU 2009 [viitattu 14.3.2009].)

Erityistanssin todellisuus

Työtäni varten olen etsinyt kehitysvammaisten tanssitunteja pitäviä tahoja. Aluksi tulokseni vaikutti erittäin laihalta mutta jatkettuani etsintöjä olen löytänyt harrastusmahdollisuuksia monestakin kaupungista ympäri Suomen. Keskuspuiston Ammattiopisto Helsingissä on Orton Invalidisäätiön ylläpitämä ainoa ammatilliseen tanssitutkintoon johtava erityisoppilaitos Suomessa. Tanssialan perustutkinto otettiin osaksi koulutusta vuonna 2004. Tanssia harrastusmuotona tarjoavia kouluja löytyi pääkaupunkiseudulta joitakin. Helsingissä toimiva Tanssikoulu Blue Flamenco antaa flamenco-opetusta myös kehitysvammaisten ryhmille. Vantaan Tanssiopistossa suunnitellaan erityisryhmien integroimista tanssin perusopetukseen, ja lisäksi Järvenpäässä ja Tuusulassa toimiva Keski-Uudenmaan Tanssiopisto pitää nuorten kehitysvammaisten tanssitunteja. Länsi-rannikolla kehitysvammaisten tanssitunteja

tarjoaa Tanssitupa Turussa. Myös keskeisemmästä Suomesta mm. Pihtiputaalta ja Kuopiosta löytyi kehitysvammaisten tanssimahdollisuuksia. Tarkoitukseni ei ollut tehdä perusteellista katsausta koko Suomen erityistanssitilanteeseen. Tämä pieni selvitykseni osoittaa tarjontaa olevan eniten pääkaupunkiseudulla, kun taas muualla Suomessa saatetaan kärsiä tarjonnan puutteesta. Lisäksi moni löytämistäni tanssikouluista opetti jotain muuta kuin taidetanssin lajeja, esimerkiksi flamenco, seuratanseja tai kilpatanseja. Tarvetta on siis selkeästi taiteen perusopetusta antavien koulujen järjestämälle erityistanssinopetukselle. (Sipilä 2008, 25; Kröger 2008, 13 [viitattu 14.3.2009]; Karttunen 2009, 13 - 14; Vantaan Tanssiopisto 2009 [viitattu 14.3.2009]; Tuntikuvaukset erityisryhmien liikuntaryhmistä 2009 [viitattu 14.3.2009]; Tanssikoulu Aurinko 2009 [viitattu 14.3.2009].)

Hienoa oli sen sijaan huomata, että Suomessa toimii jo melko monta kaikille avointa tanssiryhmää, joissa myös kehitysvammaisia on mukana. Moni ryhmistä on Kynnys ry:n tukemia. Kynnys ry on eri tavoin vammaisten ihmisten perus- ja ihmisoikeusjärjestö, joka valvoo oikeuksien toteutumista yhdenvertaisesti Suomessa sekä aktivoi vammaisia toimimaan itse oikeuksiensa puolesta. Kynnys ry:n tukemia ovat esimerkiksi Taika-tanssi -ryhmä Turussa, Rajat'on-ryhmä Helsingissä ja Tanssiryhmä Alvan Kuopiossa. Helsingissä toimii myös toinen integroidun ja esteettömän tanssin ryhmä, Tanssiryhmä Pauliinauru & Co. Näille ryhmille yhteistä on integraatio. Vammattomat ja eri tavoin vammaiset ihmiset tanssivat yhdessä kukin kykenemällään tavalla. Siksi liikkeen pohjana on improvisaatio, eivätkä tietyt tanssiaskeleet. Vuorovaikutteisuus tanssijoiden välillä on tärkeää, sillä hyvin eri tavalla liikkuvien ihmisten joukossa on oltava koko ajan valppaana ja valmiina reagoimaan muutoksiin. Ryhmät valmistavat myös esityksiä ja haluavat olla esillä. Esimerkiksi Taika-tanssi -ryhmä on mukana Turun Kulttuuripääkaupunki -hankkeessa 2011 tuomassa erityistanssia näkyville ja ihmisten tietoisuuteen. (Palonen-Tikkanen 2007, 17; Kynnys ry. 2008 [viitattu 4.2.2009]; Tanssiryhmä Pauliinauru & Co. 2008 [viitattu 16.3.2009].)

5 LOPUKSI

Työprosessin aikana olen yllättynyt monista asioista ja korjannut joitain vääriä käsityksiä, joita minulla on ollut. Tanssiterapian ja tanssiharrastuksen yhtäläisyyksien määrästä yllätyin suuresti. Vaikka tavoitteet ovatkin täysin erilaiset, samankaltaisia hyötyjä voidaan saavuttaa. Toimintatavat eroavat toisistaan vain joiltain osin. Terapian ja harrastuksen erojen ja yhtäläisyyksien pohtiminen sai minut ymmärtämään taas paremmin tanssitaiteen kokonaisvaltaisuutta. Se vahvisti minulle myös entisestään tanssitaiteen arvoa ihmisen elämään suuresti vaikuttavana tekijänä.

Syy työn aiheen valintaan oli kiinnostus kehitysvammaisia kohtaan. Se oli peruja varhaislapsuudestani ja perustui muistoihin. Työtä tehdessäni olen saanut tavata uudestaan kehitysvammaisia nuoria, ja tämä on vahvistanut työn tekemisen motiiveja. Kiinnostukseni heitä kohtaan ja halu saattaa tanssitaide mahdollisimman monen kehitysvammaisen ulottuville on vain lisääntynyt työtä tehdessä. Saavutettavuuden lisääminen edellyttää tanssinopettajien ja tanssikoulujen aktivoimista. Tanssinopettajan koulutukseen Suomessa ei tällä hetkellä ole sisällytetty erityisryhmien opetusta koskevia opintoja. Tämän vuoksi monikaan ei ehkä koskaan törmää erityistanssin käsitteeseen. Mielestäni erityistanssi tulisi ottaa osaksi tanssinopettajien koulutusta edes vähäisessä määrin kiinnostuksen ja tietämyksen lisäämiseksi. Kuopiossa alkanut soveltavan musiikin ja tanssin erikoistumisopintokokonaisuus on hyvä alku. Lisää jatko- ja erikoistumisopintomahdollisuuksia tulisi kuitenkin kehittää.

Tanssikoulujen aktivoiminen on tärkeää, jotta erityistanssille saataisiin tilaa tanssin kentällä. Löytämistäni erityistanssia tarjoavista kouluista vain murto-osa oli taiteen perusopetusta antavia tanssikouluja. Muut koulut tarjosivat opetusta muissa kuin taidetanssilajeissa, esimerkiksi flamencossa ja diskotanssissa. Kehitysvammaisille mielestäni parhaiten soveltuvat tanssityylit, esimerkiksi nykytanssi ja luova tanssi, ovat taidetanssilajeja ja ne kuuluvat taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaan. Tanssin opetussuunnitelmaan sisältyy pykälä (§10), jonka mukaan oppilaalle tulee laatia henkilökohtainen opetussuunnitelma, mikäli hän ei vammaan, sairauden tai muun syyn vuoksi kykene opiskelemaan oppilaitoksen normaalin käytännön mukaan. Opetusta

tulee yksilöllistää vastaamaan oppilaan tarpeita. (Opetushallitus 2002 [viitattu 16.4.2009].) Silti vain harva tanssikoulu Suomessa tarjoaa erityisoppilaalle mahdollisuutta osallistua tanssitunneille. Tässä asiassa kaivataan muutosta. Tanssitaide kuuluu kaikille, myös kehitysvammaisille.

Työn aikana olen vakuuttunut siitä, että kehitysvammaisten tanssiharrastusmahdollisuuksille on tarvetta ja kysyntää Suomessa. Keskusteluni kehitysvammaisten nuorten vanhempien kanssa sai minut pohtimaan myös yleisesti kehitysvammaisuuden asemaa maassamme. Haastattelemani äidit toivoivat, että tietous kehitysvammoista leviäisi ja että kehitysvammaisuus olisi enemmän esillä esimerkiksi mediassa. Tanssiala ja esittävät taiteet yleensä voisivat vastata tähänkin toiveeseen. Maailmalla on lukuisia esiintyviä ryhmiä, joissa myös kehitysvammaiset ovat mukana, samoin vammaisten tekemää kuvataidetta on esillä Euroopan taidegallerioissa. Kuten aina, Suomi kulkee pahasti jälkijunassa tässäkin asiassa. Pystymme kuitenkin saamaan aikaan muutosta. Tarvitsemme vain aktiivisia ja kiinnostuneita ihmisiä toimimaan erityistanssin puolesta!

LÄHTEET

Kirjallisuus

Aula, Kaija & Kuusisto Sanna 1997. Erityisiä kokemuksia tanssimisesta. Teoksessa Pakkanen, Päivi & Sarje, Aino (toim.) Näkökulmia tanssinopettamiseen – suomalaisten tanssitaiteilijoiden ja tanssin tutkijoiden kirjoituksia. Helsinki: [s.n] 74 - 85.

Eichstaedt, Carl & Lavay, Barry 1992. Physical Activity for Individuals with Mental Retardation – Infancy through Adulthood. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

Javanainen, Tarja 1996. Sovellettu liikunta – ryhmävoimistelukuako? Fysioterapia 1/1996, 14 - 17.

Karttunen, Jari 2009. Tanssinopetuksen ajankohtaisfoorumi 2009 pohti erilaisuutta ja esteettömyyttä. Liitos – Suomen tanssitaiteilijain liitto ry:n jäsenlehti 1/2009, 13 - 15.

Katko, Riitta 2007. Tanssi tuottaa hyvää oloa, johon kaikilla on oikeus. Reuma 2/2007, 14 - 15.

Kauppinen, Liisa 2007. Oman elämänsä ihminen - Voimavarana taide. Helsinki: Maaseudun Sivistysliitto ja Vaalijalan kuntayhtymä.

Klemola, Pirjo 2005. Tanssin käyttö autismin kirjon henkilöiden henkilökohtaisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemisessa. Autismi 5/2005, 27 - 28.

Kukkonen, Sini 2006. Pilvi tanssii - Erityisoppilas lastentanssi- ja alkeisbalettitunnilla. Opinnäytetyö. Kuopio: SAVONIA- ammattikorkeakoulu, Kuopion Musiikki- ja tanssiakatemia.

Malila, Minna 2006. Kehitysvammaisten lasten psykomotoriset valmiudet – arviointilomake fysioterapeuteille. Opinnäytetyö. Kuopio: SAVONIA- ammattikorkeakoulu, Terveystieteiden Kuopion yksikkö.

Mälkiä, Esko & Rintala, Pauli 2002. Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Palonen-Tikkanen, Ulla 2007. Taika-tanssilaiset luovat vammaistanssin perinnettä. Reuma 2/2007, 16 - 17.

Sipilä, Jenni 2008. Flamencossa erilaisuus on voimavara. Ketju 4/2008, 24 - 27.

Ylönen, Maarit 2005. Luova ja terapeuttilinen liike lasten kehityksen tukena 2. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Sähköiset lähteet

DanceAbility Finland 2008. [viitattu 13.3.2009].

Saatavissa <http://danceabilityfinland.com/index.php>

Downin oireyhtymä 2009. [viitattu 7.4.2009].

Saatavissa http://fi.wikipedia.org/wiki/Downin_oireyhtym%C3%A4

Elovirta, Arja 2007. Oman elämänsä ihminen, voimavarana taide. [viitattu 1.11.2008].

Saatavissa

www.msl.fi/kulttuuritoiminta/muuttiedostot/Tiedote210807_Poleeni_Kuraattori.pdf

Forsius, Arno 2007. Tautinimistöjen kansainvälinen kehittämistyö. [viitattu 28.4.2009].

Saatavissa <http://www.saunalahti.fi/arnoldus/tautini3.htm>

Huovinen, T.; Hämäläinen, H. & Karjalainen, S. 2003. Moduuli 2: Erityistarpeet. [viitattu 3.1.2009].

Saatavissa <http://users.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/keskushermosto.htm>

Jokinen, Marketta 2008. Yhteisötanssi asiakkaan ja henkilöstön voimavarana [pdf-dokumentti]. [viitattu 16.3.2009].

Saatavissa

http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMK/Tutkimus_ja_kehitys/Osaamiskeskittymat/Hyvinvointi/Hankkeet1/Vankkuri/Marketta%20Jokinen%20Yhteis%C3%B6tanssi%20asiakkaan%20ja%20henkil%C3%B6st.pdf

Jyväskylän Yliopisto 2008. Erityisliikunta. [viitattu 18.3.2009]. Saatavissa

http://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/laatuksikirjan_rakenne/koulutus/tutkintotavoitteinen/toteutus/eritliik

Kehitysvammaliitto 2009. Kulttuuria kaikille. [viitattu 11.2.2009].

Saatavissa <http://verneri.net/yleis/>Tietopankki>Hyväarki>Kulttuuri>

Kröger, Vilma 2008. Musiikkia ja tanssia opiskelijoilta [pdf-dokumentti]. Tiedotuslehti Virtanen 1/2008, 13. [viitattu 14.3.2009].

Saatavissa <http://www.savas.fi/tiedostot/File/Materiaalipankkiin/Virtanet2.pdf>

Kynnys ry. 2008. [viitattu 4.2.2009].

Saatavissa <http://www.kynnys.fi/kynnys.html> > Kulttuuri > Turku / Helsinki / Kuopio

Mokkila - Karttunen, Sari 2008. ESR-projektin loppuraportin tiivistelmä. [viitattu 18.3.2009]. Saatavissa

http://esrlomake.mol.fi/esrtiepa/loppuraportti_S86310.html

Mäki, Oiva Antti 2001. Mistä kehitysvammaisuus johtuu? [viitattu 3.1.2009]. Saatavissa

<http://verneri.net/yleis/>Tietopankki>Mitäkehitysvammaisuuson?>Mistäkehitysvammaisuusjohtuu?>

Nygård, Clas-Håkan 2009. ICF – Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. [viitattu 16.4.2009]. Saatavissa http://www.uta.fi/laitokset/tsph/perttu/pdf/Nygard_ICF.pdf

Opetushallitus 2002. Taiteen perusopetuksen tanssin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. [viitattu 16.4.2009]. Saatavissa http://www.edu.fi/julkaisut/maaraykset/ops/tanssi_tait_ops_2002.pdf

Piispanen, Toni 2008. Erityisliikuntaa kuntiin 2007-2009 – kehittämis- ja konsultointiprojekti [pdf-dokumentti]. Liikuntatieteellinen Seura [viitattu 13.3.2009]. Saatavissa <http://www.erityisliikunta.fi/?sid=32>
> Projektisuunnitelma

Rautio, Sari 2008. LKL -hanke jatkuu kaikille avoimen toiminnan kautta. Liikuntaa kaikille lapsille (LKL) [viitattu 13.3.2009]. Saatavissa <http://lkl.sportisaitti.com/lkl-hanke/>

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2008. Downin oireyhtymään liittyvien lääketieteellisten ongelmien hyvä hoito. [viitattu 7.4.2009]. Saatavissa <http://www.kaypahoito.fi/pls/kh/kaypahoito?suositus=hoi50027#s4>

Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu (SKLU) 2009. Harrasteliikunta. [viitattu 14.3.2009]. Saatavissa <http://www.sklu.fi/harrasteliikunta/>

Suomen Tanssiterapiayhdistys 2003. Mitä tanssiterapia on? [viitattu 2.3.2009]. Saatavissa <http://www.tanssiterapia.net/index.php?page=18>

Tampereen kaupunki 2005. Vammaisuus yhteiskunnassa. [viitattu 28.10.2008]. Saatavissa <http://www.tampere.fi/hallinto/ohjelmat/vammaispoliittinenohjelma/luku3.html>

Tanssikoulu Aurinko 2009. [viitattu 14.3.2009]. Saatavissa <http://www.kotinet.com/tanssikouluaurinko/#ajankohtaista>

Tanssin Tiedotuskeskus 2009. Tanssi kuuluu kaikille. [viitattu 16.3.2009]. Saatavissa <http://www.danceinfo.fi/ajankohtaista/ilmoitustaulu/yhteisollisyys-yhteyksien-luojana-kurssilla-paikko/>

Tanssiryhmä Pauliinauru & Co. 2008. Meistä... [viitattu 16.3.2009]. Saatavissa <http://www.pauliinauru.com/index.html> > Meistä...

Tuntikuvaukset erityisryhmien liikuntaryhmistä 2009. [viitattu 14.3.2009]. Saatavissa www.kerava.fi/ep/tiedostot/JUMPAT2008-2009.doc

Turun kaupunki 2008. Liikunta ja ulkoilu. [viitattu 11.2.2009]. Saatavissa <http://www.turku.fi/public/default.aspx?contentid=24188>

Vantaan Tanssiopisto 2009. [viitattu 14.3.2009].

Saatavissa <http://www.vantaantanssiopisto.fi> > Opetustoiminta > Oppiaineet ja ryhmät > Erityisryhmät

Wilska, Maija 2006. Downin oireyhtymä. [viitattu 7.4.2009]. Saatavissa

<http://verneri.net/yleis/> > Tietopankki > Diagnosit

World Health Organization (WHO) 2009. Classifications. [viitattu 24.2.2009].

Saatavissa <http://www.who.int/classifications/icf/en/>

World Health Organization (WHO) 2008. Disabilites. [viitattu 3.9.2008].

Saatavissa <http://www.who.int/topics/disabilities/en/>

Haastattelut ja sähköpostilähteet

Konttinen, Kaarina; Puhakka, Jelena; Susan & Wetterstrand, Maiju. Haastattelu 24.1.2009. Tanssikoulu Tanssitupa, Turku.

Ylönen, Maarit 17.4.2009. Vs: pientä apua opinnäytetyöhöni [viitattu 20.4.2009]. elisa.huovila@students.turkuamk.fi